



Nordic Walking

- Basic Instructor -

Preise & Termine

Bezirksstelle	Termine	Kursnummer
Rostock	16.05. - 17.05.2020	2-0030-0520
Schwerin	19.09. - 20.09.2020	1-0030-0920
Gebühr:	Unterrichtszeit	
Mitglieder	185 €	Sa.: 09:00 - 18:00 Uhr
Nichtmitglieder	285 €	So.: 09:00 - 16:00 Uhr

20 UE
20 FP

Ihre Kursleitung:



Team Christian Röhrs

Masseur/med.
Bademeister, Sport-
physiotherapeut DOSB

Inhalt

Diese schonende wie fordernde Sportart verbindet hohe Stoffwechsellleistungen (Kalorienverbrauch, Sauerstoffaufnahme, Herzfrequenz) mit einer Entlastung der Gelenke.

Durch den Einsatz spezieller Stöcke werden Rumpf und Oberkörper in die Bewegungen integriert und der ganze Körper gefordert.

Im Kurs erhalten Sie die Möglichkeit, alle Techniken zu erlernen und mit Hilfe moderner Technik (Videoanalyse, Herzfrequenzaufzeichnung) umzusetzen.

Sie bauen sich ein zweites Standbein im Rahmen der Prävention auf.



Keine Anerkennung als Präventionskurs bei der ZPP